

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	9
Einleitung: Das Nikki-Prinzip	11
Teil 1: Theorie und Forschung	
1 Was ist Positive Psychologie?	15
1.1 Die Stärken betonen	15
1.2 Beschwerdenorientiert oder stärkenorientiert?	16
1.3 Darf ich vorstellen: Die Familie der Positiven Psychologie	17
2 Optimismus	19
2.1 Optimismus kann gelernt werden	19
2.2 Die Rolle der Erwartungen	20
2.3 Optimismus und Glück	22
3 Hoffnung	25
3.1 Hoffnung im Fokus	25
3.2 Hoffnung ist wie eine Reise	27
3.3 Optimismus und Hoffnung	29
4 Selbstwirksamkeitserwartung	31
4.1 „Yes, I can“	31
4.2 Selbstkontrolle	32
4.3 Stärken herausfinden	33
5 Selbstwertgefühl	37
5.1 Persönlichkeitsmerkmal oder Emotion?	37
5.2 Kritik	39
6 Positive Emotionen	41
6.1 Die Broaden-and-build-Theorie	41
6.2 „Gegenmittel“	43
6.3 Zehn positive Emotionen	44
6.4 Erzählen Sie es jemand anderem	45
6.5 Der Positivitätsquotient	46

7	Widerstandskraft	51
7.1	Posttraumatische Reifung	51
7.2	Widerstandskraft und Optimismus	54
7.3	Krisen	55
7.4	Trauer und Widerstandskraft	56
7.5	Sinnggebung und Optimismus	58
8	Glück	59
8.1	Die Glücksformel	59
8.2	Ausgewogenheit	60
8.3	Glück und Optimismus	61
8.4	Die Top 10 des Glücks und Unglücks	63
8.5	Die Glückszahl	65
9	Dankbarkeit	67
9.1	Dankbarkeit im Fokus	67
9.2	Dankbarkeit und Wohlbefinden	68
9.3	Dankbarkeit und Widerstandskraft	69
10	Flow	71
10.1	Optimale Erfahrung	71
10.2	Autotelische Persönlichkeit	72
11	Verbundenheit	75
11.1	Beziehungen stärken	75
11.2	Verbundenheit und Widerstandskraft	76
12	Weitere Familienmitglieder der Positiven Psychologie	77
12.1	Vergebung	77
12.2	Mut	78
12.3	Neugier	79
12.4	Humor	79
12.5	Empathie, Altruismus und Mitleid	80
12.6	Stolz	81
12.7	Inspiration und Bewunderung	81
12.8	Kreativität	82
12.9	Spiritualität	82
12.10	Vertrauen	83
12.11	Liebe	83

13	Positive Psychologie und Neurowissenschaft	85
13.1	Linke und rechte Gehirnhälfte	85
13.2	Neuroplastizität	87
13.3	Immunsystem	88
13.4	Dopamin	88
13.5	Oxytocin	89
13.6	Cortisol	90
13.7	Gamma-Amino-Buttersäure	90
13.8	Antidepressiva	90
13.9	Einfluss auf den Körper	91

Teil 2: Anwendungen

14	Problemzentrierte Psychotherapie	95
14.1	Positive Psychotherapie	95
14.2	Positive Psychiatrie	96
14.3	Wie die Positive Psychologie zur weiteren Entwicklung der problem- zentrierten Psychotherapie beitragen kann	97
14.4	Empfehlungen	104
15	Lösungsorientierte Psychotherapie	109
15.1	Lösungsorientierte Psychotherapie	109
15.2	Lösungsorientierte Psychiatrie	110
15.3	Sozialer Konstruktivismus	112
15.4	Wirksamkeitsstudien und Literatur	112
15.5	Wie die Positive Psychologie zur Entwicklung der lösungsorientierten Psychotherapie beitragen kann	113
15.6	Empfehlungen	117
16	Positive Psychologie und der Psychotherapeut	119
16.1	Hoffnung und Optimismus	119
16.2	Positive Emotionen, Widerstandskraft und Glück	120
16.3	Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl	121
16.4	Reflexion des Gesprächs	121
16.5	Lösungsorientierte Interventionsmodelle	123
17	Kinder	125
17.1	Nochmals das Nikki-Prinzip	125
17.2	Optimismus	125
17.3	Hoffnung	126

17.4	Wohlbefinden	128
17.5	Erziehung und Ausbildung	129
17.6	Positive Psychotherapie mit Kindern	130
18	Ältere Menschen	135
18.1	Alt werden ja, aber nicht alt sein	135
18.2	Eingeschränkte Aktivität	136
18.3	Erfolgreiches Altern	137
18.4	Positive Psychotherapie mit älteren Menschen	138
19	Arbeit	141
19.1	Gesund arbeiten	141
19.2	Teams	142
19.3	Transformationale Führung	146
19.4	Positive Führung	147
19.5	Lösungsorientierte Führung	149
19.6	Führung als Gastfreundschaft	150
19.7	Positive Emotionen bei der Arbeit	151
20	Konfliktmanagement	155
20.1	Vergeltung oder Versöhnung?	155
20.2	Vergebung	155
20.3	Mediation	156
20.4	Positive Emotionen aufbauen	157
20.5	Lösungsorientierte Mediation	158
	Nachwort: Positive Psychologie und die Zukunft	161
 Anhang		
	Literatur	167
	Internetadressen	176
	Über die Autorin	177
	Sachregister	179